

GROENMETTEN RECEPTEN EN BONUS TIPS.

Mini Pizza's met een bodem van courgette

- 1 courgette gesneden in plakjes van ongeveer 1/2-1 cm.
- Tomatensaus zelf gemaakt of kant en klaar.

Kies je favo topping:

Snij alles in kleine stukjes.

- paprika
- Champignon
- tomaat
- zongedroogde tomaat
- olijf
- kappertjes
- oregano of Italiaanse kruiden
- plantaardige "kaas"

Neem een plakje courgette. Smeer er wat tomatensaus op. Top met je favo toppings. Grill op de plaat, of bak in je pannetje.

Aubergine Steak

- Snij 1 aubergine in plakken van 1/2 cm.
- Meng 7 eetlepels olijfolie met 1/2 fijn gesneden rode peper en 1 teen fijn gesneden of geperste knoflook.
- Smeer de plakken aan beide kanten in met de marinade.
- Voor het bakken of grillen heb je een beetje geduld nodig. Grill of bak de "steaks" ongeveer 5-7 minuten aan iedere kant. Als het vruchtvlees zacht is, is de aubergine gaar.

Plantaardige pannenkoekjes

Voor ongeveer 5 kleine pannenkoekjes.

- 75 g bloem
- 1 tl bakpoeder
- snufje zout
- 150 ml plantaardige melk
- 1 el plantaardige olie
- plantaardige olie of boter voor het bakken

Mix alle ingrediënten tot een glad beslag. Bak de pannenkoekjes in je pannetje in wat olie of boter.

Groene salade

- Verse Spinazie
- dille
- Sugar snaps
- kikkererwten gekookt
- sap van 1/4 citroen
- 2 knoflookteentjes
- peper en zout
- Olijfolie
- optioneel: vegan feta of artisjokhart

- Bak de sugar snaps een paar minuten in olijfolie en knoflook. Je kan de knoflook ook weglaten.
- Doe de spinazie in een kom. Voeg de sugar snaps en kikkererwten toe.
- Bestrooi met dille.
- Besprenkel met olijfolie en citroensap en voeg naar smaak zout en peper toe.

Fruitsalade

- Zo veel mogelijk verschillende citrus vruchten.
- Mandarijn, sinaasappel, bloedsinaasappel, grapefruit, citroen, limoen.
- pistachenoten gehakt
- agavesiroop
- optioneel: Granaatappelpitjes
- Snijd de boven en onderkant van de citrusvrucht af. Snijd in verticale plakken de schil van de vrucht. Tot het wit zo veel mogelijk weg is. Snijd dan in plakken van ongeveer 1/2 centimeter.
- Doe dit met alle vruchten.
- Leg de plakken speels op een bord.
- Besprenkel met wat agavesiroop.
- Strooi de gehakte pistachenootjes er overheen.

Plantaardige kruidenboter

- 1 pakje plantaardige boter of -margarine. Op kamertemperatuur
- 15 takjes peterselie
- 10 takjes bieslook
- 2 teentjes knoflook
- eetlepel citroensap
- snufje zout
- Voeg edelgistvlokken toe voor een kazige kruidenboter

Prak de boter fijn met een vork.

Voeg de snuf zout en de citroensap toe. En eventueel de edelgistvlokken.

Hak de verse kruiden fijn en voeg toe.

Meng alles goed door elkaar.

Je kan hem nu alvast in een mooi schaaltje doen en in de koelkast zetten. Haal het schaaltje een kwartier voor gebruik uit de koelkast, dan is hij goed smeerbaar. Wat je over hebt kan je bewaren in een bakje in de koelkast.

Vul champignons met deze kruidenboter. Bak ze daarna op de plaat of in je pannetje.

Vegan Satésaus

- 2 grote eetlepels pindakaas
- 150 ml rijstmelk
- 1 theelepel sambal
- 1 theelepel sojasaus
- 1 teentje knoflook, fijn gesneden
- 1 sjalot, gesnipperd
- 1 stukje gember van 0,5 x 0,5 cm, geschild en in stukjes

Fruit de knoflook en sjalot 3 minuten aan in de sojasaus en voeg daarna de rest van de ingrediënten toe.

Meng goed met de garde zodat het een mooie saus wordt en verwarm dit nog 2 minuten. Voeg eventueel meer rijstmelk toe voor een dunnere saus.

Sausjes

Maak zelf lekkere sausjes, bijvoorbeeld met als basis plantaardige mayo. Of. Er zijn ook allerlei kant en klare plantaardige sausjes en dips te koop.

Bonus tips:

- Gemarineerde tofu of vega kipstukjes (aan een spiesje). Heerlijk met de vegan satesaus.
- Maak mini Zwarte bonenburgers of iets makkelijker: burgertjes gemaakt van plantaardig vers gehakt. Online kan je ook veel recepten vinden van plantaardige burgers. Wil je ze niet zelf maken, ga dan voor de volgende.
- plantaardige gourmet mini's. Maar je kan ook een gewone vleesvervanger in stukjes of reepjes snijden.
- Spiesje met cherry tomaatje>paprika>stukje vega burger of falafel balletje. Met Hummus als dip.
- Champignons gevuld met home made plantaardige kruidenboter
- Gegrilde ananas met agavesiroop. Smeer verse ananas plakken in met agavesiroop. Grill of bak. Jum.
- Bijgerechten: Fruitsalade, sla, couscous salade, aardappeltjes of krieltjes om te bakken, brood, verschillende soorten groente om zo op de plaat of in je pannetje te gooien.